

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang**

Status gizi merupakan gambaran hubungan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk melakukan metabolisme tubuh (World Health Organization, 2011). Status gizi pada remaja usia 10 – 18 tahun dapat digambarkan menggunakan metode Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) dengan pembagian kriteria status gizi menjadi sangat kurus, kurus, normal, lebih dan obesitas (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data nasional pemantauan status gizi tahun 2017, mengatakan bahwa prevalensi remaja usia 12 – 18 tahun memiliki status gizi sangat kurus sebesar 1.2%, kurus sebesar 3.5%, normal 75.8%, gemuk sebesar 15.1% dan obesitas sebesar 4.3% (Kemenkes RI, 2017).

Status gizi dapat dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu asupan zat gizi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan fungsi tubuh sehari-hari dan berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Keadaan gizi yang normal dapat tercapai bila tubuh terus menerima zat gizi yang cukup dan tubuh dapat menggunakan zat gizi tersebut secara efektif, yang mendukung perkembangan fisik, kapasitas otak dan fungsi jaringan tubuh (Rahayu et al., 2022). Menurut Atmalzier tahun 2009, menyatakan bahwa status gizi dapat menggambarkan keseimbangan tubuh manusia antara makanan dan asupan zat gizi (Atmalzier, 2009).

Masalah yang berkaitan dengan status gizi, yang sering terjadi pada remaja sebagian besar disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan suplai zat gizi. Melengkapi asupan gizi pada remaja berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal (Jayanti, D et al, 2019). Penerapan gizi seimbang menjadi salah satu cara yang dapat berperan dalam mengoptimalkan status gizi pada remaja. Proses penyempurnaan gizi seimbang tertuang dalam 10 Pesan Gizi Seimbang (PGS) yang tercakup dalam 4 Pilar Gizi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Kemenkes RI, 2014). Makanan yang disajikan harus lengkap zat

gizinya mulai dari vitamin, karbohidrat, mineral protein, lemak dan lainnya (Taqhi, 2014). Pengkonsumsian makanan yang tidak sehat dan tidak sesuai dengan kebutuhan akan mempengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang (Rahman, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan, menunjukkan bahwa Yayasan Benih Kebajikan Nusantara (YBKN) Al-Hasyim merupakan sebuah lembaga kesejahteraan sosial anak yang didirikan oleh seorang supir taksi sejak 2016 dengan jumlah anak asuh saat ini sebanyak 41 orang. Berdasarkan pemantauan dan pencatatan mengenai siklus pola makan selama 7 hari, menunjukkan bahwa YBKN Al-Hasyim masih belum sepenuhnya menerapkan gizi seimbang pada setiap makan dan makanan yang disajikan kurangnya bervariasi. Hal ini dikarenakan, YBKN Al-Hasyim tidak mempunyai siklus menu yang pasti dalam satu minggu. YBKN Al-Hasyim menerapkan sistem pengolahan atau penyediaan makanan sesuai dengan bahan-bahan yang dibeli saja dan juga bergantung kepada jumlah makanan yang masuk dari donatur di hari tersebut. Selain itu, makanan yang dikonsumsi oleh setiap remaja memiliki jumlah atau porsi yang berbeda sesuai dengan kemampuan dan keinginan remaja tersebut. Maka dari itu, berdasarkan seluruh hasil studi pendahuluan perlu dilakukan pengembangan modifikasi menu yang didasari dengan prinsip gizi seimbang yang tentunya memiliki cita rasa yang enak dan juga sehat agar dapat mengoptimalkan asupan zat gizi harian dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Modifikasi menu biasanya dilakukan untuk merubah atau memodifikasi mulai dari rasa, komposisi, warna, aroma, tekstur, nilai gizi hingga teknik pemasakan.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masalah gizi sangat rentang terjadi pada saat remaja dikarenakan pada masa ini banyak pengaruh dari dalam diri atau bahkan dari luar atau lingkungan. Kota dengan prevalensi status gizi gemuk paling tinggi yaitu DKI Jakarta. Menurut beberapa penelitian, menunjukkan bahwa sebanyak 10% status gizi remaja santri menempati status gizi kurang dan obesitas (Abdullah et al., 2022). Bukan hanya itu, peran serta pemilihan pangan dalam menu sehari juga dapat berkontribusi terhadap pemenuhan asupan gizi harian yang akan menggambarkan status gizi remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan bahwa Yayasan Benih Kebajikan Nusantara (YBKN) Al-Hasyim masih belum menerapkan siklus menu yang teratur sesuai dengan gizi seimbang. Maka dari itu, penulis ingin melakukan pengembangan modifikasi menu berdasarkan makanan yang disukai oleh para responden dan tentunya tetap menerapkan prinsip gizi seimbang dengan tujuan untuk membantu mengoptimalkan asupan zat gizi harian remaja.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Melakukan pengembangan modifikasi menu dengan penerapan gizi seimbang terhadap status gizi (IMT/U) remaja YBKN Al-Hasyim.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik remaja YBKN Al-Hasyim mengenai usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan.
- b. Mengetahui status gizi remaja YBKN Al-Hasyim.
- c. Mengetahui gambaran asupan harian (energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat) terhadap status gizi remaja YBKN Al-Hasyim.
- d. Mengetahui hubungan antara asupan harian (energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat) dengan status gizi remaja YBKN Al-Hasyim.
- e. Melakukan pengembangan modifikasi menu berdasarkan tingkat kesukaan terhadap bahan makanan dan tetap menerapkan gizi seimbang.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Bagi responden yang terlibat dalam penelitian ini, akan mendapat informasi mengenai status gizi remaja YBKN Al-Hasyim dan perubahan asupan harian karena adanya modifikasi menu gizi seimbang.

#### **I.4.2 Bagi Yayasan Benih Kebajikan Nusantara (YBKN)**

Bagi Yayasan Benih Kebajikan Nusantara (YBKN) yang terlibat dalam penelitian ini, akan mendapat rekomendasi menu gizi seimbang.

#### **I.4.3 Bagi Program Studi Gizi Program Sarjana**

Bagi Program Studi Gizi Program Sarjana, penelitian ini dapat menjadi masukan dan menambah informasi mengenai mengenai status gizi remaja YBKN Al-Hasyim dan perubahan asupan harian karena adanya modifikasi menu gizi seimbang.

#### **I.4.4 Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi**

Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, dapat memberikan gambaran informasi mengenai mengenai status gizi remaja YBKN Al-Hasyim dan perubahan asupan harian karena adanya modifikasi menu gizi seimbang serta menambah publikasi penelitian.